もくじ 料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数20メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの12メニューに1 サックリ解凍、2 はがせ技 全解凍、3 牛乳・酒、4 トースト、5 ゆで野菜 [葉菜・根菜]、6 カラッとフライ の8メニューを加えたものです。

お総菜

ページ

手軽に作れる簡単メニュー

お菓子

ページ

ピザ・パン

ページ

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。1mL＝1cc

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

消すとき　レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき　レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけし キーを押して 0 表示にしてください。
設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

自動メニュー
7 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・レンジ加熱から加熱途中でトースターグリル加熱に変わります。
(加熱時間の目安…約14分)
●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・なすとトマトのグラタン・ドリア

- **1度に1～4人分(4皿・大皿)まで焼けます。**
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、丸皿にのせて、レンジを押し、900Wで人肌程度まであたためてから3の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。

※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

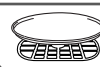
仕上がりの調節

●**グラタン**のメニュー番号7でスタートを**押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

・薄めにするとき
・濃いめにするとき

マカロニグラタン

404 kcal

自動メニュー 7 グラタン

付属品
材料 (4人分)
ホワイトソース
- 薄力粉、バター …各30g
- 牛乳 …2カップ
- 塩、こしょう …各少々

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)…80g
えび…200g
玉ねぎ…1/2個(100g)
塩、こしょう…各少々
A
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)…50g
- 白ワイン…大さじ2
- バター…15g

ピザ用チーズ…80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジを押し、900Wにして回転つまみで**約1分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。
再びフタをせずにレンジを押し、900Wにして回転つまみで**約5分**に合わせ、スタートを押す。
途中､2～3度取り出して混ぜ、スタートを押して加熱を続け、ダマのないソースにする。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、丸皿にのせる。レンジを押し、900Wにして回転つまみで**約3分30秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らし、丸皿に並べる。回転つまみで**グラタン**のメニュー番号7に合わせ、スタートを押す。

■手動でするときは…
レンジ 900Wで約2分30秒のあと、トースターグリルで11～12分

市販の冷凍グラタンは、手動で加熱します。

グラタンの容器に合わせて加熱の方法(オーブン加熱または、レンジ加熱)を使い分けてください。

■アルミ容器入りのもの → オーブン加熱で

包装されているラップをはずして丸皿の中央にのせる。オーブン を押して 温度キーで**220℃**に合わせる。回転つまみ で**25～30分**に合わせ、スタート を押す。

■電子レンジ対応の容器入りのもの → レンジ加熱で
(ポリプロピレンなど)

包装されているラップをはずして 丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に**レンジ加熱**で、様子を見ながら加熱を加減してください。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

■ご注意　7 **グラタン**は、レンジ加熱が入るためアルミ容器入りは、火花が出て本体を傷めます。
また、ヒーターも入るため電子レンジ対応の容器は溶けますのでご注意ください。

グラタンバリエーション

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン

材料　(4人分)

A
- 玉ねぎ（みじん切り）･････････1/2個(100g)
- 合びき肉 ･･････150g
- バター ･････････20g
- 塩、こしょう ･･･各少々

なす ････････････300g
トマト ･････2個(300g)
サラダ油 ･･････大さじ3
塩、こしょう ････各少々
ピザ用チーズ ････120g

1 耐熱容器にＡを入れ、ラップをして丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W**にして 回転つまみ で**約3分30秒**に合わせ、スタートを押す。
加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの⅓量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

4 丸皿に**3**をのせ、回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号**7**に合わせ、 スタート を押す。

■手動でするときは…
レンジ 900Wで約2分30秒のあと、トースターグリル で11～12分

ドリア

材料　(4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

ホワイトソース‥2カップ

A
- とりもも肉 ････200g (ひと口大に切る)
- 玉ねぎ（薄切り）･･････････････1/2個(100g)
- マッシュルーム・薄切り(缶詰) ････････････････50g
- 白ワイン ････大さじ1

生クリーム･････1/2カップ
ごはん ･･････････250g

B
- トマトケチャップ･･･大さじ3
- 塩、こしょう ････各少々

ピザ用チーズ･･･････80g

1 マカロニグラタン(左ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にＡを入れ、ラップをして丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W**にして 回転つまみ で**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Ｂを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 丸皿に**3**を並べ、回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号**7**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは…
レンジ 900Wで約2分30秒のあと、トースターグリル で11～12分

ヘルシーメニュー

9 オーブンフライ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約20分）

●**できるメニュー**・・・ポテトコロッケ・えびフライ

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずにあらかじめきつね色した「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、
  - ① 低カロリーでヘルシー。
  - ② 油の後始末の手間が省ける。
  - ③ カラッと仕上がり、失敗が少ない。

  といった特長があります。

  ※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

仕上がりの調節

- **オーブンフライ**のメニュー番号9で［スタート］を**押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**※「強」または、「弱」を表示します。

・えびフライを焼くとき

・しっかりめに加熱するとき

こんがりパン粉の作りかた

材料　(4人分)パン粉‥60g　サラダ油‥大さじ3

耐熱容器(直径15㎝位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせる。［レンジ］を押し、900Wにして［回転つまみ］で**約2分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに［レンジ］を押し、900Wにして［回転つまみ］で**約1分30秒**に合わせ［スタート］を押す。途中、残り時間が**30秒**のときに取り出して混ぜ、［スタート］を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

※加熱途中で取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。
※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

ポテトコロッケ

350 kcal

ヘルシーメニュー 9 オーブンフライ

付属品

材料　(4人分)
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・3個(450g)
A　玉ねぎ(みじん切り)・・・小1個(150g)
　　牛ひき肉(ほぐす)・・・・・・・・・・・・100g
　　バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
塩、こしょう、ナツメグ・・・・・・・・各少々
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄力粉、溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・各適量
こんがりパン粉(上記参照)

1 じゃがいもは皮ごと丸のままラップして丸皿にのせる。［回転つまみ］で**ゆで野菜**のメニュー番号5に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［レンジ］900Wで約6分
加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。［レンジ］を押し、900Wにして［回転つまみ］で**約3分30秒**に合わせ、［スタート］押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

3 **2**を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べる。

4 ［回転つまみ］で**オーブンフライ**のメニュー番号9に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で予熱後、約18分

えびフライ （写真は表紙掲載）

145 kcal

ヘルシーメニュー 9 オーブンフライ (弱め)

付属品

材料　(4人分)
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒・・・・・・・・・・・・・・・各少々
薄力粉、溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
こんがりパン粉(上記参照)

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3～4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて丸皿に並べる。［回転つまみ］で**オーブンフライ**のメニュー番号9に合わせ、［スタート］を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の（弱め）を押す。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で予熱後、約13分

ハンバーグ

※写真はハンバーグソースをからめています。

材料　(4人分)

玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・小1個(150g)	合びき肉・・・・・・・・・・400g
バター・・・・・・・・・・・・・15g	塩・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
パン粉・・・・・・・・・・・・・30g	A 溶き卵・・・・・・・M1/2個分
牛乳・・・・・・・・・・・・大さじ3	A こしょう、ナツメグ・・・・・各少々
	アルミホイル

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**900W**にして[回転つまみ]で**約3分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 丸皿にアルミホイルを敷く。(はみ出したホイルは切る)

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、Aを加えて混ぜる。

ポイント
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して[温度キー]で**200℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント
たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 予熱が完了すれば丸皿を庫内に入れる。[回転つまみ]で**約25分**に合わせ、[スタート]を押す。

ぶりの照り焼き

手動
トースターグリル

材料　(4人分)

ぶり・・・・4切れ(1切れ80g)	みりん・・・・・・・大さじ2
たれ	酒・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・大さじ3	アルミホイル

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

2 丸皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を下にして並べる。
[トースターグリル]を押し[回転つまみ]で**約12分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、取り出して裏返し、[トースターグリル]を押し、[回転つまみ]で**約9分**に合わせ、[スタート]を押す。
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、様子を見ながら焼きます。

さけとコーンのホイル焼き

手動
オーブン

材料　(4人分)

生ざけ・・4切れ(1切れ80g)	A スイートコーン(缶詰・つぶ状)・・80g
塩・こしょう・・・・・・各適量	A タルタルソース・・・・・・・40g
じゃがいも・・・1個(150g)	A 生クリーム・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・・適量	アルミホイル(25㎝角)・・・・・・4枚

1 生ざけは塩、こしょうし、じゃがいもは3㎜厚さの薄切りにする。

2 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押し、[温度キー]で**190℃**にして[スタート]を押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**のじゃがいも、さけ、混ぜ合わせたAを順に等分にのせ、包む。

4 予熱が完了すれば、**3**を並べた丸皿を庫内に入れる。[回転つまみ]で**30～35分**に合わせ、[スタート]を押す。

ヘルシーメニュー
10 手作り豆腐 のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む）
●できるメニュー・・・手作り豆腐（そのまま温奴・ごま風味）・変わり卵豆腐

- **1度に1～4個までできます。**
- 1～2個を加熱する場合は、**手作り豆腐**のメニュー番号10で［スタート］を押した後に**仕上がりキーの**［∨］(弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳ではうまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳500㎖に見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがあるので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱製ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりが異なることがあります。加熱が足りない場合は、手動［オーブン］180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4個分を大きな容器でまとめて作らないでください。

仕上がりの調節

- **手作り豆腐**のメニュー番号 10 で［スタート］を**押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり·温度
弱め——［∨］［∧］——強め
・1～2個を加熱するとき
・しっかりめに加熱するとき(3～4個のとき)

手作り豆腐（にがりを使います）

60 kcal ｜ ヘルシーメニュー 10 手作り豆腐 ｜ 付属品

材料　(4個分)　mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)・・・500mL
にがり
（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。）
アルミホイル

1. 豆乳(冷蔵)ににがりを加えて混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器4個に**1**を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(34ページ豆乳プリンの作りかた**3「フタの作りかた」**参照)
3. **2**を丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。
［回転つまみ］で**手作り豆腐**のメニュー番号10に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［オーブン］180℃で約35分加熱後、庫内で約5分蒸らす。(予熱はしません)

手作り豆腐バリエーション

加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

そのまま温奴
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2㎝と小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

ごま風味
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごまを適量散らす。

変わり卵豆腐（にがりは、使いません）

100 kcal ｜ ヘルシーメニュー 10 手作り豆腐 ｜ 付属品

材料　(4個分)　mL=cc

豆乳(成分無調整)・・・・500mL
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

A（だし汁・・・・・・・・・・・・50mL
　薄口しょうゆ、みりん・・・各小さじ1

アルミホイル

1. 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。
2. 手作り豆腐の**2**～**3**と同じようにして加熱する。
加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。
3. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。［レンジ］を押し、900Wにして［回転つまみ］で**約40秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分に入れる。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

茶わん蒸し

115 kcal

手動 レンジ 200W

付属品
材料　(4人分)

干ししいたけ(水でもどす)‥‥2枚
A（干ししいたけのもどし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
しょうゆ‥‥大さじ1/2
砂糖‥‥‥‥‥大さじ1）
ささ身‥‥‥‥‥‥100g
酒、薄口しょうゆ‥‥各少々
えび‥‥‥‥‥‥‥‥4尾
かまぼこ‥‥‥‥‥4切れ
ぎんなん(缶詰)‥‥‥8粒
卵液
（卵‥‥‥‥‥‥M2個
だし汁‥‥‥2カップ
塩‥‥‥‥‥小さじ1/3
薄口しょうゆ‥小さじ1
みりん‥‥‥小さじ2）
みつ葉‥‥‥‥‥‥適量
アルミホイル

※卵：だし汁＝1：4が適当です。
※卵の溶きかたが足らないとうまくかたまらないことがあります。
※卵液は15〜25℃が適当です。温度が高いとすがたったりします。

1 アルミブタを作る。
(34ページ豆乳プリンの作りかた**3**「**フタの作りかた**」参照)

2 干ししいたけは、半分に切って耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに丸皿にのせる。
レンジ を押し、**900W**にして 回転つまみ で**約1分**に合わせ、スタート を押す。

3 ささ身はすじを取ってひと口大に切り、酒と薄口しょうゆをふっておく。
えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目(蒸し茶わんの口から15㎜下)まで注ぐ。
※具と卵液は、蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
具は、蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は、蒸し茶わんの口から15㎜下くらいが適当です。

6 **5**に**1**をかぶせ、丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。
レンジ を押し、**200W**にして 回転つまみ で**約25〜30分**に合わせ、スタート を押す。
※お好みで加熱後、みつ葉を散らしてもよいでしょう。

アルミブタが庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
(火花が出ることがあり、危険です)

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は22〜23ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た　(mL=cc)
いり卵	1人分	手動 レンジ キー 900Wで 40秒〜50秒	耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、牛乳大さじ1、塩・こしょう各少々を加えて混ぜ合わせ、ふたをせずに丸皿の中央に置き加熱する。加熱後、かき混ぜてほぐす。 ⚠注意 ● 卵は割りほぐしてから加熱する。● ゆで卵は作らない。あたため直しもしない。(破裂してやけどをすることがあります) 必ず実施
山菜おこわ	4人分	手動 レンジ キー 900Wで約13分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。 途中残り時間が5分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
あさりの酒蒸し	4人分	手動 レンジ キー 500Wで5〜6分	あさり400gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒50mLをふり、ラップをして加熱する。
も　ち	4個 (1個50g)	手動 トースターグリル キーで9〜10分	丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを中央を避けて並べる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。
焼きいも	4本 (1本250g)	手動 オーブン キー 200℃予熱後 55〜60分	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開けて、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。 ※ 太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。

【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

スポンジケーキ

313 kcal (1/8切れ)

自動メニュー　8 ケーキ

付属品

材料 (直径18cmの金属製丸型１個分)	mL=cc
スポンジケーキ	
薄力粉 ………90g	
卵 …………M3個	
砂糖 …………90g	
バニラエッセンス…少々	
バター(小さく切る)…15g	
牛乳 ……大さじ1	
ホイップクリーム	
生クリーム……300mL	
砂糖 ……大さじ3	
バニラエッセンス、ブランデー ……………各少々	
仕上げ用フルーツ (いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで)……適量	
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー	

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**200W**にして[回転つまみ]で**1〜2分**に合わせ、[スタート]を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。
加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして丸皿にのせる。[回転つまみ]で**ケーキ**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは… [オーブン]150℃で予熱後、約40分
※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20〜30㎝高さから１回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

自動メニュー
8 ケーキ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約40分・直径18cm)
●**できるメニュー**・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ
パウンドケーキ(32ページ)・紅茶のパウンドケーキ(32ページ)

- 予熱の必要がありません。
- 型は金属製の丸型(パウンドケーキは32ページ記載のサイズの型)を使います。
- スポンジケーキは直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。

丸型の直径 / 材料	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは (**オーブン**150℃で予熱後)	約35分	約40分	約45分

仕上がりの調節

- **ケーキ**のメニュー番号8で スタート を**押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり·温度
弱め ∨ ∧ 強め

・薄めにするとき　　・パウンドケーキを焼くとき

スポンジケーキバリエーション　焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ

材料　(直径18cmの金属製丸型1個分)　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ・・・・・・・・・70g
- ココア・・・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・・・M3個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・90g
- バター(小さく切る)・・・・・15g
- 牛乳 ・・・・・・・・大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム・・・・・300mL
- 砂糖 ・・・・・・・・・・大さじ3
- ココア (同量の湯で溶く)・・・大さじ4

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 スポンジケーキの**1**～**7**と同じようにする。
ココアは薄力粉と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの**8**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。
横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

パウンドケーキ

255 kcal (1/8切れ)

自動メニュー
8 ケーキ
(強め)

付属品

材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ・・・・・90g
- ラム酒・・・・・・・・・30mL

生地
- バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・80g
- 卵・・・・・・・・・・・・・M2個
- A 薄力粉・・・・・・・・・・・80g
- A ベーキングパウダー・・小さじ2/3
- B くるみ(粗みじん切り)・・・・20g
- B レモン汁・・・・・・・1/2個分
- B レモンの皮(すりおろす)・・1/2個分
- B バニラエッセンス・・・・・少々
- スライスアーモンド・・・15g
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W**にして 回転つまみ で**約1分10秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外) をぬって、硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 **3**に**4**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

6 **5**にBと汁気をきった**1**のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らし、丸皿にのせる。

7 回転つまみ で**ケーキ**のメニュー番号**8** に合わせ、スタート を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー** (強め)を押す。
加熱後、型から出して冷ます。
■手動でするときは…オーブン 160℃に予熱後45～50分

紅茶のパウンドケーキ

180 kcal (1/8切れ)

自動メニュー
8 ケーキ
(強め)

付属品

材料 ((底)16×7(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ1本分)

生地
- A 薄力粉・・・・・・・・・・・80g
- A ベーキングパウダー・・小さじ2/3
- A スキムミルク・・・大さじ3
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・M2個
- バター・・・・・・・・・・・・・80g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・80g
- 紅茶の葉(アールグレイなど)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5g
- バニラエッセンス・・・・少々
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 パウンドケーキの**2**～**5**と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。紅茶の葉とバニラエッセンスは最後に加えて、軽く混ぜ合わせる。

2 型に**1**を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。回転つまみ で**ケーキ**のメニュー番号**8**に合わせ、スタート を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー** (強め)を押す。
加熱後、型から出して冷ます。

■手動でするときは…オーブン 160℃に予熱後45～50分

シュークリーム

180 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品
材料　(約9個分)　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ …………各大さじ2
- 砂糖 …………80g
- 牛乳 ………2カップ
- 卵黄 …………M3個
- バター …………30g
- ブランデー ….小さじ2
- バニラエッセンス …少々

シュー生地
- 水 …………90mL
- バター ………45g
- 薄力粉 ………45g
- 卵 ……M2〜2 1/2個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、900Wにして [回転つまみ] で**約4分**に合わせ、[スタート] を押す。途中、2〜3度取り出してかき混ぜ、[スタート] を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径22㎝以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れてフタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、900Wにして [回転つまみ] で**約2分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント
水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、[レンジ] を押し、500Wにして [回転つまみ] で**約1分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(庫内は回転網のみ) [オーブン] を押して [温度キー] で**190℃**に合わせ、[スタート] を押す。

7 丸皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1㎝の丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、丸皿に9個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ]で**35〜40分**に合わせ、[スタート]を押す。

ポイント
焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ヘルシーメニュー

11 豆乳プリン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分　蒸らし10分含む)

●**できるメニュー**・・・豆乳プリン(なめらかタイプ)・プリン(なめらかタイプ)

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
  厚みの薄いカップの場合は加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。
- 仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
  やわらかすぎる場合は、手動 [オーブン] 180℃予熱なしで様子を見ながら、加熱を延長してください。

仕上がりの調節

●**豆乳プリン**のメニュー番号**11**で [スタート] を**押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり･温度

弱め—∨　∧—強め

・ひかえめに加熱するとき

・しっかりめに加熱するとき

豆乳プリン(なめらかタイプ)

176 kcal (1個)

ヘルシーメニュー 11 豆乳プリン

付属品

材料　(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型6個分)	mL=cc
A 豆乳・・・・・・・250mL	バニラエッセンス・・・・・少々
A 砂糖・・・・・・・・・・50g	アルミホイル
生クリーム・・・100mL	キッチンペーパー
卵黄・・・・・・・・・・・M4個	

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、900Wにして [回転つまみ] で**約2分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

2 **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、
しっかり押さえて、いったんはずし、
折り目から1㎝外をはさみで切る。
1㎝以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

4 丸皿にキッチンペーパーを4枚重ねて敷き(はみ出したキッチンペーパーは切る)**3**を同一円周上に並べる。
庫内に丸皿を入れ、丸皿に熱湯を200㎖注ぐ。
(やけどに注意してください)

5 [回転つまみ] で**豆乳プリン**のメニュー番号**11**に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 180℃で予熱後、約30分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

豆乳プリン バリエーション

プリン・なめらかタイプ

豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンの**1**～**6**と同じようにする。

※写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾り付けをしています。

プリン

109 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品
材料 (ステンレス製プリン型10個分)	mL=cc
カラメルソース	アルミホイル
砂糖・・・・・・・・大さじ5	キッチンペーパー
水、湯・・・・各大さじ1	※陶器製のプリン型は、かたまりにくいので使用しないでください。
プリン液	
牛乳・・・・・・・・500mL	
砂糖・・・・・・・・・・・70g	
卵・・・・・・・・・・・・M4個	
バニラエッセンス・・・・少々	

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに丸皿にのせ、レンジ を押し、500Wにして 回転つまみ で**3分〜3分30秒**に合わせ、 スタート を押す。焦げ色がつけば取り出して湯を加える。
※色が薄いときは、加熱を足してください。
※加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

ポイント
湯を入れるとき、はじきますので、充分に注意してください。

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジ を押し、900Wにして 回転つまみ で**約3分20秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オーブン を押して 温度キー で**150℃**に合わせ、スタート を押す。

6 丸皿にキッチンペーパー1枚を敷いて、水150mLを注ぎ(はみ出したキッチンペーパーは切る)、**4**の型を並べる。

7 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
回転つまみ で**約45分**に合わせ、スタート を押す。
※アルミ製のプリン型は オーブン 150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

型抜きクッキー

30 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品

材料 (約33個分)	
クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・45g	卵・・・・・・・・・M1/2個分
砂糖・・・・・・・・・・・・45g	バニラエッセンス・・・・少々
	薄力粉・・・・・・・・110g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オーブン を押して 温度キー で**170℃**に合わせ、スタート を押す。

6 丸皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

8 好みの型で抜き、丸皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、**8**を庫内に入れる。
回転つまみ で**22〜25分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。
※アイシング (粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの) で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

ビッグピザ（サラミ）

153 kcal (1/8切れ)

手動 オーブン

付属品

材料（直径25㎝のピザ1枚分）	mL=cc
ピザ生地	ピザソース(市販のもの)…適量
強力粉…80g	具(すべて薄切り)
薄力粉…40g	サラミソーセージ…15枚
砂糖…小さじ2/3	玉ねぎ…1/4個(50g)
塩…小さじ1/3	ピーマン…1個
ドライイースト…小さじ1/2(1.5g)	マッシュルーム(缶詰)…40g
水…70mL	ピザ用チーズ…100g
サラダ油…大さじ1/2	

1 材料表の材料でロールパン(37ページ)の**1**～**6**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

2 丸皿に薄くサラダ油をぬる。

3 生地を直径25㎝の円形にのばし、丸皿にのせる。

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
［オーブン］を押して［温度キー］で**200℃**に合わせ、［スタート］を押す。

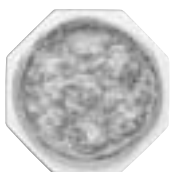
5 ピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント
サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

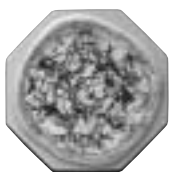
6 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
［回転つまみ］で**23～25分**に合わせ、［スタート］を押す。

ビッグピザ バリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)…適量
- ツナ(缶詰)…80g
- トマト…小1個(100g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- ピザ用チーズ…100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)…適量
- たらこ…50g
- ピザ用チーズ…100g
- 刻みのり…適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング
- キムチ…80g
- ゆで卵…1個
- マヨネーズ…適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくいただけます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。
マヨネーズを全体に絞る。

市販の冷凍ピザ

手動 レンジ 900Wのあと トースターグリル

付属品

1 包装しているラップをはずし、丸皿にのせる。［レンジ］を押し、**900W**にして［回転つまみ］で**約10秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後続けて［トースターグリル］を押して、［回転つまみ］で**14～15分**に合わせ、［スタート］を押す。
※市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

■ご注意・包装は必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。
・アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。
※オーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

ロールパン

143 kcal (1個)
手動 オーブン
付属品
材料 (9個分) mL=cc

パン生地
- 強力粉 ・・・・・・・・・・・・210g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ドライイースト ・・・小さじ1(3g)
- 牛乳(室温のもの) ・・・・110mL
- 溶き卵 ・・・・・・・・・M1/2個分
- バター ・・・・・・・・・・・・・40g

ドリュール
- 溶き卵・・・・・M1/4個分
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・・少々

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 丸皿に**4**をのせる。オーブン を押して 温度キー で**40℃(発酵)**に合わせ、回転つまみ で**40〜50分**に合わせ、スタート を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 丸皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。オーブン を押して 温度キー で**40℃(発酵)**に合わせ、回転つまみ で**30〜40分**に合わせ、スタート を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。
発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。(庫内は回転網のみ) オーブン を押して 温度キー で**180℃**に合わせ、スタート を押す。

12 予熱が完了すれば、表面にドリュールを塗り、丸皿を庫内に入れる。回転つまみ で**23〜25分**に合わせ、スタート を押す。

いちごジャム

490 kcal (全量)
手動 レンジ 900W
付属品
材料 (でき上がり量ー約280g分)
- いちご・・・1パック(300g)
- レモン汁・・・・・・・・1/2個分
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W** にして 回転つまみ で**10〜11分**に合わせ、スタート を押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタート を押す。

※加熱途中にかき混ぜるときは、とりけし は押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出します。

加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（レンジキー900W）

茶わん蒸しは、200W（1mL=1cc）

	メニュー	ラップの有無	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g / 約1分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約2分
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分30秒
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約1分
	ハンバーグ	無	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g) / 約1分
	焼きとり	無	6本(150g) / 約40秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g) / 約1分40秒
	牛　乳 (注1)	無	1杯(200mL) / 約1分20秒
	酒 (注1)	無	1杯(180mL) / 約50秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約40秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 10～30秒
	茶わん蒸し※3	無	1個 / レンジ200Wで約3分
	コンビニ弁当※3	無	1個(400g) / 1分10秒～1分20秒
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g) / 約2分30秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約4分20秒
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分30秒
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約4分20秒
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g) / 約4分
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約3分30秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約8分
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 1分10秒～1分20秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 30～40秒

(注1)加熱しすぎないでください。
　取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙･発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにする。

※2 あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。

※3 おかずの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（レンジキー900W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g / 約3分
	にんじん※4	200g / 約6分
	だいこん	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分40秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分40秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約4分20秒

※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

■パン類（トースターグリルキー）

パン類	分量/目安時間
食パン 常温もの6枚切りのとき	1枚 / 5分～5分30秒
	2枚 / 約6分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g) / 3～4分

■フライ類のあたため（レンジキー900Wのあと トースターグリルキー）

フライ類	分量/目安時間
調理済フライ (常温･冷蔵もの)	100g / 10～20秒のあと、7～8分
調理済フライ (冷凍もの)	150g / 約1分30秒のあと、6～7分

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)パセリ、青じそなどの乾燥
※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。